

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO DENTRO E FORA DA SALA DE MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS

Aníbal Quirino de Andrade¹
Graziela de Lima Coelho¹
Marcelo Maia Costa²
Diógenes Narcísio Freitas Costas²
Fábio Florindo Soares²
Suene Franciele Nunes Chaves²

suene.nchaves@ufv.br

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: qualidade de vida; saúde; terapia por exercício; atividade física.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional no Brasil tem se tornado um fenômeno notável nas últimas décadas, essa tendência está relacionada com o aumento da expectativa de vida da população, devido à melhoria das condições de saúde, aos avanços médicos, farmacológicos e tecnológicos e a queda nas taxas de fecundidade nas últimas décadas (Polito *et al.* 2023). Com o aumento da expectativa de vida e o crescimento da população idosa, é essencial entender como o exercício pode ajudar a preservar a autonomia das pessoas mais velhas, prevenir doenças crônicas e melhorar o bem-estar físico e emocional. A prática regular de atividades físicas não apenas melhora a saúde física, mas também promove bem-estar psicológico, contribuindo para uma melhor qualidade de vida entre os idosos. Um idoso com qualidade de vida é mais feliz e possui uma autoestima elevada, melhorando sua vida social, mental e emocional, além criar hábitos saudáveis como na alimentação, adotando um novo estilo de vida (Costa, 2022). Entre as diversas modalidades de exercícios físicos, a musculação se destaca como uma prática benéfica para os idosos. De acordo com Sales (2022), a musculação não apenas aumenta a força muscular, mas também melhora a densidade mineral óssea, reduzindo o risco de fraturas e quedas, que são preocupações comuns nessa faixa etária. Contudo, nem todos os frequentarão as salas de musculação para realização do fortalecimento muscular. Um estudo recente de Neves *et al.* (2023) mostrou que muitos idosos se sentem inseguros ou não têm acesso a academia, o que pode dificultar a prática de exercícios. A pesquisa enfatiza que é importante oferecer outras opções de fortalecimento que sejam mais adequadas às necessidades e preferências dos idosos. Isso ajuda a promover a saúde e o bem-estar deles de maneira mais acessível e confortável. Diante do exposto, justifica-se uma investigação sobre os benefícios da musculação para idosos, especialmente: no contexto de envelhecimento populacional do Brasil nas últimas décadas; dada a importância da musculação para um envelhecimento saudável; a consideração das

¹ Acadêmico(a) do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

² Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

barreiras que os idosos encontram para prática em salões de academia; e, ao surgimento e incentivo de políticas públicas como as academias da saúde (De Almeida *et al.*, 2022). Portanto, a pergunta norteadora desta pesquisa é: qual a importância percebida pelos idosos do exercício físico dentro e fora da sala de musculação? Neste sentido, o objetivo deste trabalho é investigar a importância percebida por idosos do exercício físico dentro e fora da sala de musculação.

2 METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa de métodos mistos (quanti-qualitativa) (Mattar, 2021). A abordagem qualitativa será utilizada para compreender a importância percebida pelas pessoas idosas em relação à prática de exercícios físicos dentro e fora da sala de musculação, considerando suas experiências, significados e percepções. Paralelamente, a abordagem quantitativa será empregada para identificar e descrever o quantitativo de participantes que realizam exercícios físicos em diferentes ambientes, permitindo a caracterização da amostra e uma análise mais ampla da prática de atividade física na população investigada. A pesquisa será realizada no município de Abre Campo-MG, mais especificamente em uma academia privada e no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) que está localizado a 220 quilômetros da capital (Belo Horizonte) e possui aproximadamente 13.927 habitantes (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 2023). Os participantes da pesquisa se darão por conveniência, considerando as pessoas idosas que frequentarem os locais de coleta de dados da pesquisa e forem incluídas no estudo. Como critérios de inclusão, serão adotados: a) possuir acima de 60 anos (verificar-se-á o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003, alterada pela Lei nº 14.423/2022) (Brasil, 2003)); b) estar matriculado(a) nos locais de realização da pesquisa; c) aceitar participar da pesquisa mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre E Esclarecido (TCLE) Como critérios de exclusão, serão adotados: a) não participar de algum programa de exercício físico promovido nos locais de realização da pesquisa; b) não possuir horário compatível com o dos pesquisadores para realização da coleta; c) não participar da coleta de dados de forma integral. A coleta de dados será composta por duas partes. A primeira consistirá em um questionário de caracterização sociodemográfica e de prática de exercícios físicos, contendo questões fechadas destinadas à identificação do perfil dos participantes. A segunda parte será composta por um roteiro de entrevista semiestruturada. A coleta da pesquisa de campo ocorrerá nos locais descritos anteriormente. Após a apresentação dos objetivos da pesquisa e a assinatura do TCLE, os participantes responderão inicialmente ao questionário de caracterização sociodemográfica e em seguida, será realizada a entrevista semiestruturada. As coletas de dados ocorrerão de forma oral, sendo as respostas fornecidas verbalmente pelos participantes e registradas por escrito pelos acadêmicos pesquisadores no instrumento próprio de coleta de dados (frente e verso da folha), sob supervisão direta da pesquisadora responsável pelo estudo. Os dados quantitativos de caracterização serão organizados em planilhas eletrônicas por meio do software Microsoft Excel® e serão submetidos à análise estatística descritiva e os dados qualitativos provenientes das entrevistas semiestruturadas serão transcritos e submetidos à técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (Bardin, 2016 *apud* Valle e Ferreira, 2025). os resultados

quantitativos e qualitativos serão analisados de forma complementar, possibilitando uma compreensão mais ampla do fenômeno investigado.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por se tratar de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), as fases de coleta e análise dos dados serão iniciadas após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Univértix. Posteriormente, os resultados serão confrontados com a literatura pertinente para discussão dos resultados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo, se encontra em desenvolvimento na fase de submissão ao Comitê de Ética e Pesquisa e por este motivo, os resultados serão apresentados logo após a coleta de dados.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016. Disponível em: <https://madmunifacs.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/anc3a1lise-de-contec3bado-laurence-bardin.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2026

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. **Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências**. Brasília, 2003. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 05 abr. 2026.

COSTA, J. A.; ANDRADE, M. L. Os benefícios psicológicos da atividade física em idosos. **Revista Saúde & Movimento**, v. 14, n. 2, p. 55–63, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/f0d9023d-52a5-418e-ad95-903e95d2c480>. Acesso em: 05 abr. 2026.

DE ALMEIDA, Sionara Tamanini et al. Análise de fatores extrínsecos e intrínsecos que predisõem a quedas em idosos. **Revista da Associação Médica Brasileira**, [s. l.], v. 58, n. 4, p. 427–433, 2012. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0104423012705389>. Acesso em: 6 jun. 2026

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Cidades e Estados**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/abre-campo.html>. 2023. Acesso em: 10 abr. 2026.

MATTAR, João. **Metodologia de Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas, Quantitativas e Mistas**. São Paulo, SP: Edições 70, 2021.

NEVES, E. G.; BORGES, F. A.; SILVA, G. H. M.; GUZMAN, J. A.; SILVA, M. A. C.; DOVAL, V. S. A. Efeito fortalecimento muscular na população idosa para o tratamento da sarcopenia: uma revisão de literatura integrativa. **Revista Foco**, v.16, n.10, 2023. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/3446>. Acesso em: 10 abr. 2026.

POLITO, L. F. T.; MONTENEGRO, C. G.; DE SÁ P.; FALCONI, C. A. **Manual de prescrição do exercício físico para grupos especiais**. Barueri: Manole, 2023. E-book. p.57. ISBN 9788520464625. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520464625/>. Acesso em: 14 mai. 2026.

SALES, E. C. A. S. **Benefícios da musculação para idosos**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) Faculdade Pitágoras de Imperatriz, Imperatriz, MA, 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/47273/1/ELANE_CRISTINA_SODR%C3%89_TCC_DEFESA.pdf . Acesso em: 16 mar. 2026.

VALLE, Paulo Roberto Dalla; FERREIRA, Jacques de Lima. Análise de conteúdo na perspectiva de Bardin: contribuições e limitações para a pesquisa qualitativa em educação. **Educação em Revista**, [s. l.], v. 41, p. e49377, 2025.